

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > Ciasteczka owsiane z bakaliami

Ciasteczka owsiane z bakaliami

★★★★★ (9)



60 minut



15 osób



łatwy

Wartości odżywcze

165 kcal / 1 porcję (63 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
263.76 kcal	5.92 g	44.63 g	10.23 g	8.14 g	13.19%
13.19%	11.84%	16.53%	14.61%	32.56%	



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 100g (10 łyżek stołowych)
- Otęby pszenne - 90g (22 ½ łyżki stołowej)
- Mąka żytnia, typ 2000 - 120g (¾ szklanki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok jabłkowy - 250g
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 8g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeli - 96g (8 łyżeczek)
- Rodzynki, suszone - 120g (8 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie - 60g (15 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj suche składniki (płatki, otęby, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, posiekane bakalie i orzechy w dużej misce.

KROK 2: W oddzielnym naczyniu połącz jajo, olej, miód i sok.

KROK 3: Składniki płynne dodaj do suchych i całość starannie wymieszaj.

KROK 4: Masę odstaw na 10 minut, w tym czasie rozgrzej piekarnik do 180°C.

KROK 5: Blachę wyłóż papierem do pieczenia, po czym nałóż na nią, w kilkucentymetrowych odstępach, porcje ciasta wielkości dużego orzecha włoskiego.

KROK 6: Ciasteczka spłaszcz za pomocą łyżki, nadając im ok. centymetr grubości. Piecz ok. 30 minut, do zezłocenia.

Smacznego!

